



平成27年11月15日

I.L.T.C.だより

岩手県ロングテニスクラブ

第53号

発行者 小笠原征孝

広報委員会：〒025-0064 花巻市桜台1丁目19-24 ☎080-3332-4488

第28回ねんりんピックおいでませ!山口大会2015 予選リーグ1位通過! 決勝トーナメント2回戦惜敗 ベスト8逃げる

「おいでませ!元気な笑顔 ゆめ舞台」をテーマにした60歳以上のスポーツ、文化の祭典。第28回ねんりんピック山口大会が10月17日から47都道府県・20政令都市の関係者・選手団1万8千人が集合し山口県で開催された。

テニス交流大会は72チーム432名の選手が参加し、瀬戸内海を望む周南市で開催された。競技は男子70歳代・60歳代・女子60歳以上の3ペアによる団体戦で進められ、4地域代表によるリーグ戦を実施し、1位から4位を決定してトーナメント戦へと進む。

岩手県は、予選リーグ1位で決勝トーナメントに進んだ。決勝トーナメントは2回戦が初戦であったが、その相手が静岡市であった。静岡市は予選リーグで群馬県を3-0、島根県を3-0、熊本市を2-1で下し、圧倒的強さで決勝トーナメントへと勝ち上がって来た。岩手県は、先陣70歳代男子が静岡を破った。そして60歳代女子の試合が始まった。ゲームカウント3-3となった。7ポイント先取のタイブレークが始まり6-6となった。最後の1ポイントの行方にチームの勝敗は託されたが静岡が取った。静岡女子は予選リーグ無敗だった。両県応援団も驚くほどの長いラリーの応酬、本当に惜しい敗戦だったが、岩手女子の戦いは素晴らしかった。

大将戦60歳代男子で、岩手を破った静岡がベスト8に進んだ。

本県代表団は、試合終了後優秀賞のメダルを授与された。応援して下さったロング会員の皆さま有難うございました。大活躍の選手の皆さまお疲れ様でした。

予選リーグ結果

No	都市名	岩手県	石川県	神戸市	山口県	勝敗	順位
1	岩手県		1-2	2-1	2-1	2-1	1
2	石川県	2-1		1-2	0-3	1-2	4
3	神戸市	1-2	2-1		1-2	1-2	3
4	山口県	1-2	3-0	2-1		2-1	2

山口県は取得率で岩手を上回るが、直接対決で岩手が勝ったので、岩手県が1位となった勝数は同じである

岩手県の代表選手は下記の通りです。

60歳代男子：小山田 敏雄、竹崎 悦夫 60歳代女子：小田島 洋子、酒井 裕子

70歳代男子：武藤 征五郎、渡部 一夫(監督兼選手)

記 渡部 一夫

各種大会の結果報告

第27回岩手県民長寿祭テニス交流大会報告

開催日時 平成 27 年 9 月 5 日(土)
 会場 岩手県営運動公園テニスコート
 参加者 男子 24 組 48 名 女子 14 組 28 名 合計 76 名
 最高齢者 男子 佐賀年夫 女子 阿部章子
 入賞者



ねんりんピック 2016 (第 29 回) 予選の部

クラス	1 位	2 位	3 位
男子 A70 歳以上	岩上敏次・及川武士	菅原新作・西村 明	滝本健二・植野聖治
〃 B60 歳以上	長澤博司・高屋英洋	遠藤福郎・畠本欽也	千田勝義・佐藤康広
女子 A60 歳以上	金野弘子・我妻和子	小原利美子・大畑京子	梨本みつ子・米田幸子

ねんりんピック経験者及び参加を希望しない組の部

クラス	1 位	2 位	3 位
男子 C75 歳以上	佐藤和夫・藤村清彦	桜庭耕作・佐賀年夫	佐藤敏男・高橋征支
〃 D70 歳以上	武藤征五郎・渡部一夫	村上成彬・菊地健吉	小笠原征孝・松田紀代志
〃 E60 歳以上	小山田敏雄・竹崎悦夫	鈴木民哉・木村正明	藤澤発也・鈴木孝明
女子 B55 歳以上	日野澤年子・堀川美枝子	—————	—————
〃 C65 歳以上	藤原泰子・乙部純子	鈴木京子・佐藤恵美	佐々木光子・高橋秋美

・男子 A,B 及び女子 A の優勝ペアは平成 28 年開催のねんりんピック全国大会(長崎県)の岩手県代表として、大会主管団体であるロングテニスクラブより推薦され、(公益財団法人)いきいき岩手支援財団の承認を経て正式決定されることとなります。

第25回東北マスターズテニス宮城大会報告

主催 東北マスターズテニス大会推進協議会、みやぎいきいきテニス連盟
 主管 仙台市テニス協会
 期日 平成 27 年 9 月 16 日(水)～17 日(木)
 会場 泉総合運動場テニスコート、シェルコムせんだい
 参加者
 各県別参加者



性別	青森県	秋田県	岩手県	宮城県	山形県	福島県	計
男子	1 2	2 2	1 4	3 4	2 8	2 4	1 3 4
女子	1 0	4	6	3 4	1 8	3 4	1 0 6
計	2 2	2 6	2 0	6 8	4 6	5 8	2 4 0

岩手県参加者

男子 1 3 0 歳以上 遠山 良・小関 敬、武藤征五郎・渡部一夫
 1 4 0 〃 小笠原征孝・武蔵久男、岩上敏次・及川武士、和田英輝・植野聖治
 ゴールド 佐賀年夫・小田島久男、藤村清彦・佐藤和夫
 女子 1 2 0 歳以上 熊谷啓子・大田育子
 1 4 0 高橋ふみ子・上野節子、佐々木光子・高橋秋美

岩手県からは 20 名が参加しました。2 日目の試合終了間際に雨が降ってきましたが、何とか無事に全日程を終了できました。入賞者は下記のとおりですが、この結果は岩手日報にも写真入りで掲載されました。

男子 130 歳以上 A ブロック 第 1 位 武藤征五郎・渡部一夫
男子 130 歳以上 B ブロック 第 3 位 遠山 良・小関 敬

平成27年度秋季テニス交流大会報告

期日 平成 27 年 9 月 30 日 (水)

会場 和賀川グリーンパークテニスコート

10 名ずつ 6 つのチームに分かれて、5 組のダブルスによる団体戦で、それぞれ 4 回対戦するリーグ戦を行いました。幸い晴天に恵まれ、熱戦が繰り広げられました。その結果優勝は北村チーム、2 位と 3 位は勝敗が同じになったためじゃんけんで決定し、2 位は丹羽チーム、3 位は渡部チームになりました。景品は 6 位まで全員に配られ、楽しい大会になりました。なお、この結果は岩手日報にも掲載されました。



チームメンバーと競技成績

順位	チーム名	選手名
1	北村チーム	柏倉勇二、小笠原征孝、高橋 剛、◎北村慶一郎、佐々木由則、千葉淳夫 熊谷啓子、月舘文代、千葉淑子、佐々木頼子
2	丹羽チーム	佐藤敏男、◎丹羽 茂、斎藤健一、小関 敬、宮本 龍、谷地敏重一、佐藤康広 大上フサ子、佐藤範子、佐々木とく子
3	渡部チーム	佐賀年夫、佐藤和夫、木村 薫、及川武士、◎渡部一夫、千田良華、幸野佐保子 高橋英子、佐藤恵美
4	阿部チーム	高橋 光、和田英輝、◎阿部正昭、萩 恒夫、田村俊行、木村正明、高桑みなみ 高橋ヨシ子、昆野ルミ子
5	滝本チーム	山崎 真、◎滝本健二、佐藤吉弘、金 謙一、鈴木民哉、鶴田 光、佐藤ヒサ子 鈴木京子、大田育子
6	松田チーム	◎松田紀代志、岩崎圭作、本館光男、遠山 良、越田則夫、佐藤道夫、上田きみ子 上野節子、鈴木美枝子

平成28年新年会・米寿、喜寿を祝う会開催のお知らせ

遠くからも参加しやすいように今回も 12 時からの開催としました。また、前回に引き続きビンゴ大会を予定しており、参加者全員に豪華？景品を用意いたします。今回は米寿の方（昭和 3 年生まれ）が 3 名、喜寿の方（昭和 15 年生まれ）が 7 名で計 10 名おられます。

会員の方々に多数ご参加いただき新年のご挨拶を交わすとともに、みんなでお祝いいたしましょう。

日時 平成 28 年 2 月 9 日 (火) 12 時

会場 ホテル メトロポリタン盛岡 4 F

会費 6000 円

申し込み締切 平成 28 年 1 月 15 日 (金)

申し込み方法 ハガキ又はファックスで下記に申し込みください。

〒 020-0652 滝沢市鶴飼洞畑 1 0 3 - 8 小関 敬
TEL & FAX 019-684-2556

米寿、喜寿をお迎えの方々 (今回は全員が盛岡地区の方です)

米寿：水原 正、小川 清
砂金葉子

喜寿：熊谷尚久、中屋重行
高橋義和、佐藤勇吉
佐々木輝、菅原栄治
松田紀代志

その他連絡事項

新入会員紹介

以下の2名の方が新たに入会されました。
佐藤道夫（一関市三関）、多田 博（盛岡市津志田）



スポーツ安全保険申し込みについて

来年度2016年（平成28年度）のスポーツ安全保険申し込み希望者を募集いたします。希望者は氏名、年齢、性別、加入区分と掛け金を添えて各班長へ申し出てください。各班長は3月20日までにB班山形まで届けてください。

保険掛け金（年間1,200円 加入区分B（65歳以上））スポーツ活動
（年間1,850円 加入区分C（64歳以下））スポーツ活動

保証期間 2016年（平成28年）4月1日～2017年3月31日

保証となる団体活動

スポーツ活動 スポーツ活動の指導・審判



体幹を鍛えよう

花巻で毎週一回キッズの指導をしています。いつになっても悩むことばかりです。本を読んでも、色々な講習を受けても講師によって言うことが違っていたりして戸惑うこともあります。自分自身も試合でなかなか勝てない原因は決めるショットが確実に打てないからだとして強く感じています。しかし、どうやったら決めるべき時にすかさずとしたショットが打てるのでしょうか？

花巻キッズの指導にはここ数年富士大の学生も来て一緒に指導していますが、私のような自己流とは異なり、彼らは自分のショットに自信を持っています。従って、教え方も堂々としていて具体的で子供だけではなく、私の方が目からウロコで感心することが度々です。

さて、そのウロコの1つを紹介しましょう。

強く速いボールを打つにはどうすれば良いのか？がテーマです。

そんなの簡単じゃん。強く振れば良いんだろ。とお考えの方はちょっと考え直してください。強く振ろうとして腕に力が入れば入るほど何故かボールは飛ばなくなるのです。子供達に指導するときには私は強く打て！しっかり打て！肩まで振り切れ！と声かけをしてきました。まあこれでも間違いでは無いのですが、ちょっと足りなかったことに気がつきました。富士大の学生はラケットを緩く握りなさい。腕の力を抜きなさい。ボールに当たる瞬間だけ力を入れなさい。そしてラケットはこねくり回さずしっかり前に振りなさい。と指導したのです。そうして、少し練習したらあら不思議、素晴らしく勢いのあるボールを多くの子供達が打てるようになってきたのです。

そんなことは今までも何回も聞いてきましたよね？でも、この力を抜くということが非常に大切だと言うことに改めて気づかされました。やみくもにラケットを力一杯振り回すのでは無く、脱力して構え鞭のようにヒュンと振る。これが大切です。

また、もう一つ。決めショットの打ち方についてもヒントがありました。チャンスボールを力一杯振ってネットにかけたり、ラインオーバーしてしまうことは良くありますよね。この原因は手打ちになっているからなのです。そのときこそ、上体を横向きにししっかり構えて、打ち終わったときには体が回転して正面を向くというような、体幹を使った打ち方が大切です。これは決して腕力で打つ打ち方では無いので、子供でも力のある速いボールを打つことが出来るのです。つまり、この打ち方は高齢者でも女性でも可能なのです。そのためにはまず、股関節や体幹を鍛えることが大切です。スクワットとかジャンプして半回転、または可能なら一回転して着地するような運動が効果的です。他にも様々メニューがあるので是非皆さんにも取り組んで頂きたいと思います。正直かなりきついので、くれぐれもけがの無いようにお願いします。